Pani Domu



1938 2 70 gr.

w sklepie fabrycznym

C. GRABOWSKIEGO

Warszawa,
Szpitalna 7



Narty, łyżwy, hockey, obuwie, ubiory itp. do sportów zimowych po najniższych cenach



Fabryka w Warszawie. Firma chrześcijańska.

Znane z niedoścignionej jakości

WÓDKI i LIKIERY

„Rektyfikacji Warszawskiej"

Unikniesz wielu strat i niepowodzeń, zwiększysz dochód ze swego ogrodu, gdy zaprenumerujesz dwutygodnik ilustrowany

„OGRODNIK" **najstarsze pismo ogrodnicze w Polsce, pod red. St. Skawińskiego**

SADOWNICTWO, ZDOBNICTWO OGRODOWE, KWIACIARSTWO, WARZYWNICTWO

Fachowa rada i odpowiedź na każde pytanie prenumeratora, CO KWARTAŁ DODATEK W POSTACI BROSZURY z zakresu różnych działów ogrodnictwa

PRENUMERATA na r. 1938 (łącznie z dodatkiem kwartalnym): rocznie **zł 20,—**, półroczn. **zł 10,50**, kwar. **zł 5,50**

Premium: Prenumeratorzy, którzy z góry, **przed 1 marca 1938 r.**, wpłacą całkowitą roczną prenumeratę za r. 1938 w sumie zł 20.— **bezpośrednio** do Administracji „Ogrodnika" otrzymują wiosną 1938 r.

25 sztuk różnych BYLIN (roślin zimotrwałych)

Na koszty opakowania i przesyłki tego premium należy łącznie z prenumeratą wpłacić **zł 1.50**, czyli ogółem **zł 21.50**

Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Boduena 4

Okazowy numer wysyła się po otrzymaniu 15 gr w znaczkach pocztowych



Oto dwaj sprzymierzeńcy mojej urody!..

jeden pielęgnuje naskórek, drugi upiększa cerę.



CRÈME SIMON

CRÈME SIMON M.A.T.

PUDER SIMON
MYDŁO SIMON

Rok XII 16-go stycznia 1938. Nr. 2

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

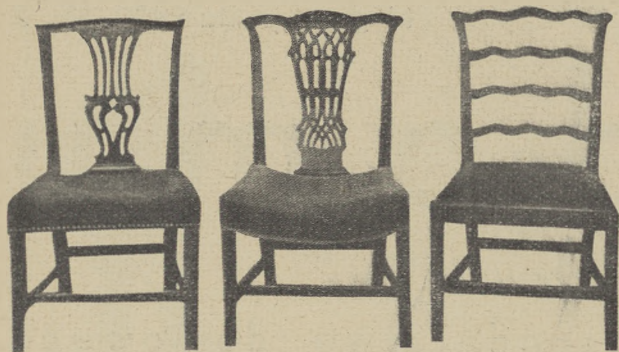
Helena Wolska

U źródeł nowego meblarstwa

Obserwując dzieje rozwoju meblarstwa (patrz nr. 20, 22 i 24 ub. r.), widzieliśmy, że są one odbiciem rywalizacji dwu zasadniczych prądów, kolejno dochodzących do głosu i nadających piętno produkcji danej epoki, zgodnie z duchem czasu lub z charakterem narodu, który wytworzył produkcję. Jeden z tych prądów idzie w kierunku doskonalenia konstrukcji celowej, charakteryzuje go rzeczowość i prostota. Drugi zdąża do bogatego rozwinięcia możliwości dekoracyjnych mebla i kładzie nacisk na jego znaczenie reprezentacyjne, faworyzując rozwój wybujałych form i zdobnictwa. Reprezentantem pierwszego z wymienionych kierunków jest np. styl Biedermeier; klasyczny obraz triumfów drugiego poglądu daje barok; są epoki, jak gotyk lub wczesny renesans, które w najszczęśliwszy sposób umiały znaleźć harmonię formy ściśle celowej i formy dekoracyjnej, w myśl każdoczesnych tendencyj kultury. Istnieje wreszcie meblarstwo angielskie, które było zawsze, mimo wszelkich objawów kompilacji, wiernym obrazem pierwiastka rodzimego, ducha narodu więcej niż ducha epoki, i które wskutek swej ekskluzywności w ewolucji pierwsze zdołało wypracować założenia postępu technicznego i opanowania formy, leżące u źródeł nowoczesnej koncepcji mebla.

Z tej przyczyny, przystępując do określenia cech krystalizującego się w naszych oczach nowego stylu, musimy powrócić do meblarstwa angielskiego i przypomnieć jego odrębne właściwości i wpływ, jaki wywarło na meblarstwo kontynentu.

Odrębność angielskiego mebla wywodzi się zarówno z położenia geograficznego, jak z rozwiniętej wysoko dumy narodowej, i zarówno z charakteru narodu jak z wcześniejszych w Anglii niż gdzie indziej wpływów wschodnio-azjatyckich. Pierwszy moment pojawienia się mebla o charakterze narodowym przypada na koniec wieku XVII, gdy założenia meblarstwa na kontynencie są niezgodne z angielskim charakterem narodowym i celami przewrotu politycznego, jaki się w Anglii dokonał. Sprzętarstwo na kontynencie europejskim stoi naówczas w służbie absolutystycznych dworów królewskich i pracuje prawie wyłącznie dla jednej kasty w narodzie. Przeciwnie w Anglii, gdzie okres ten zbiega się z demokratyzacją państwowości, a demokratyczne społeczeństwo nadaje ton życiu. Stąd prostota, rzeczowość i bezpretensjonalność mebla angielskiego; stąd powściągliwość w operowaniu środkami dekoracji, co niekiedy przechodzi nawet w pewne ubóstwo formy, a dość często w ubóstwo wyobraźni. Formy raz uznane za celowe i wygodne utrzymują się w meblarstwie angielskim stale od w. XVII aż do naszych czasów. Powściągliwy, chłodny konserwatyzm płynący z charakteru narodu i zamiłowanie do pierwszorzędnego wykonania sprzętów sprawiają, że mebel angielski odznacza się wielką wytwornością i cieszy zasłużonym uznaniem w ciągu XVIII i XIX wieku. Dowodem tego są zarówno wpływy angielskie, jak import mebli wykonanych w Anglii, pomimo równoległego rozwoju wysoce artystycznego meblarstwa na kontynencie w w. XVIII i pierwszej połowie wieku XIX.



Krzesła w stylu Chippendale, biorącego nazwę od Tomasza Chippendale, który w swym dziele „The Gentleman and Cabinet Makers Director" wydanym w r. 1754 dał niejako kodyfikację form mebla angielskiego i rozpoczął klasyczny okres angielskiego meblarstwa w drugiej połowie XVIII stulecia.

Dwa okresy rozkwitu mebla angielskiego na przestrzeni wymienionych dwu stuleci uzasadniają jego wpływ. Pierwszy przypada na drugą połowę wieku ośmnastego, kiedy to tendencje meblarstwa w Anglii pokrywają się z dążeniami ogólno - europejskimi. Mebel angielski po raz pierwszy wkracza na widownię europejską, wpływając we Francji na wytworzenie się stylu Ludwika XVI i wywierając głęboki wpływ na Niemcy, Holandię i Danię — co więcej, nawet na Włochy. Jeżeli idzie o uzmysłowienie form angielskich w porównaniu z formami Rokoka, wystarczy spojrzeć na rokokowy szezlong poczdamski reprodukowany w n-rze 22 „Pani Domu" i na krzesła w stylu Chippendale (str. 22 niniejszego zeszytu). Występuje tu wyraźnie angielskie dążenie do prostoty kształtu, unikanie krzywizn i przesadnej, zbytkownej miękkości mebla. Wszakże nie tylko krzesła angielskie odznaczają się nie wyściełanym oparciem: charakterystyczne oparcie kanapy angielskiej (settee) jest trzykrotnym powtórzeniem oparcia krzesła, oparcia wykonanego z drzewa, o rysunku chłodnym ale niezmiernie wykwintnym. Proste ściany szaf bibliotecznych, biurek i charakterystycznych szaf szufladowych (chest of drawers), proste nogi krzeseł i kanap, proste klapy sekretarzyków służące jako pulpity do pisania są typowe dla mebla angielskiego tego okresu. Co najwyżej lekkie wygięcie linii oparcia, lekka krzywizna w ornamencie nogi krzesła, gzyms czy pochyły pulpit biurka przedstawia ustępstwo na rzecz ducha czasu; łóżko angielskie wykazuje reminiscencje gotyckie i wczesno renesansowe, a biurko z połowy wieku XVIII mogłoby stać w nowocześnie urządzonym pokoju bez wywołania wrażenia sprzeczności.

Zadziwiająca jednolitość nastawienia, która wiąże ze sobą sprzęty angielskie wszystkich epok stylowych i która przetrawia kompilację wszelkich wpływów obcych w całość jednolitą, o dominujących właściwościach rodzimych — decyduje o sile wpływu angielskiego na produkcję Europy zachodniej i środkowej. Przy tym Anglia zdobywa się również na ścisłe powiązanie swego meblarstwa z architekturą — zarówno architekturą wnętrza mieszkalnego jak budowli i ogrodu. Czołowi architekci: Robert Adam, Wren, Jones narzucają swe idee rzemiosłu. Rysownicy mebli — Chippendale (który był zarazem przedsiębiorcą meblowym i członkiem Society of Arts), Hepplewhite i Sheraton kodyfikują formy sprzętu angielskiego, wydając pierwsze publikacje wzorów meblowych. W porównaniu z ebenistami



Antyki w nowocześnie urządzonym wnętrzu angielskim.

francuskimi i niemieckimi nie odznaczają się oni — jako jednostki — równie silną indywidualnością artystyczną i twórczą. Są to jednak znakomici kompilatorzy i kodyfikatorzy rzemiosła, którzy swemu dziełu nadają cechy rodzimej praktyczności i solidności obok swoistego romantyzmu. Cechy te, zaczerpnięte z Anglii, odnajdujemy później, w połączeniu z wpływami klasycznymi, w stylu Biedermeier.

Z końcem XVIII stulecia kończy się pierwszy okres rozkwitu mebla angielskiego. Misja Anglii naówczas jest skończona. Dodatnie cechy samodzielnego rozwoju zostały włączone jako czynniki rozwoju meblarstwa stylowego na kontynencie. Później, — od czasów Empire'u — autochtoniczne pierwiastki angielskie rozpływają się w międzynarodowym stylu epoki i sprzęt angielski postępuje z pewnymi odchyleniami za wszystkimi fazami tego okresu eksperymentów. Niemniej wzajemność wpływów nie ustaje. Nie trudno wykazać wpływ Chippendale na odżywający we Francji styl Ludwika XV i wpływ Pugina na gotyzujące meblarstwo niemieckie z czasu przed imitacją renesansu. Wreszcie, około roku 1860, budzi się w Anglii nawrót do dawnego, architektonicznego ujęcia konstrukcji mebla.

Nastaje nowy okres rozwoju zarówno architektury, jak meblarstwa, jak teorii, który wypracowuje znowu podstawy dla stylu ogólno- europejskiego, tym razem stylu nowoczesnego. Ten drugi okres wpływów angielskich schodzi się z postępem techniki stolarskiej, o którym wspominaliśmy w poprzednim artykule, i z przywróceniem artystom - plastykom kierowniczej roli w kształtowaniu form mebla. Zamożne społeczeństwo Anglii, zamiłowane w swym „home", pierwsze, bez oglądania się na koszty, powraca do własnego domu otoczonego ogrodem, domu projektowanego wraz z urządzeniem przez architekta i malarza. W Anglii, Belgii, a następnie w Niemczech i Francji rozwija się bogata literatura, której celem jest zaznajomienie jak najszerszych warstw społeczeństwa z estetyką wnętrza mieszkaniowego i z zasadami konstrukcji mebla.



Wszędzie wypowiada się walkę tandetnej produkcji. Jeżeli bowiem wskutek postępów techniki — udoskonalone metody preparowania i obróbki drewna oraz powszechne stosowanie dykty — umożliwiło się stosowanie gładkich, jednolitych powierzchni, a w myśl wyprowadzenia kształtu mebla z jego użytkowości rzucono hasło prostoty i rezygnacji z wszelkiego zbytecznego ornamentu — należało nadać meblowi wartość w sposób inny niż dotychczas. Tu wszczepione przez Anglików zamiłowanie do solidności wykonania znajduje pole do popisu. Wzmaga się odczucie prostoty, rzeczowości, rzetelnej konstrukcji i wykonania, a zarazem własnego, autentycznego wyrazu w urządzeniu wnętrza mieszkalnego i w meblarstwie.



U góry: krzesło inż. arch. N. Jankowskiej (klisza uprzejmie użyczona przez mies. „Arkady").

Obok: pokój mieszkalny — proj. inż. arch. Z. Dziewulskiej.

Sekretarzyk w pokoju pani



Równocześnie także architektura poszukuje nowych dróg i własnego wyrazu dla naszej epoki — i jej to przypada wypowiedzenie się definitywne w tej sprawie. O ile bowiem meblarstwo objawia wolę tworzenia inaczej niż dotychczas, ale tworzyć musi z tych samych materiałów *), o tyle w budownictwie nowe czasy zaznaczają się wzbogaceniem środków ekspresji przez wprowadzenie nowego budulca. Konstrukcje żelazne i betonowe pozwalają na śmielsze niż dotąd i prostsze niż dotąd rozwiązania estetyczne, i zapewniają nareszcie należycie obfity dostęp światła do wnętrza mieszkaniowego. Zarazem, już w czasach zmienionych warunków socjalnych po wielkiej wojnie, konstrukcja mieszkania przystosowuje się do zubożenia przeciętnej rodziny pracowników umysłowych i do trudności opłacenia i utrzymania przez nią pomocnic domowych, — drogą stosowania urządzeń oszczędzających pracę i form najprostszych, które zmniejszają koszt utrzymania i konserwacji. Racjonalne opracowanie planu mieszkania najmniejszego, zarówno dla osób samotnych jak dla niezamożnych rodzin, wnosi dalsze zmiany w układ wnętrza mieszkalnego, oparte na najdalej posuniętej oszczędności miejsca i na funkcjonalności mieszkania i sprzętu. Niezależnie od mieszkań najmniejszych w domach czynszowych, tendencja posiadania własnego domu, pozyskująca coraz szersze warstwy zwolenników pośród ludności miejskiej, przyczynia się do rozwoju i przemian konstrukcji domków jedno- i dwurodzinnych.

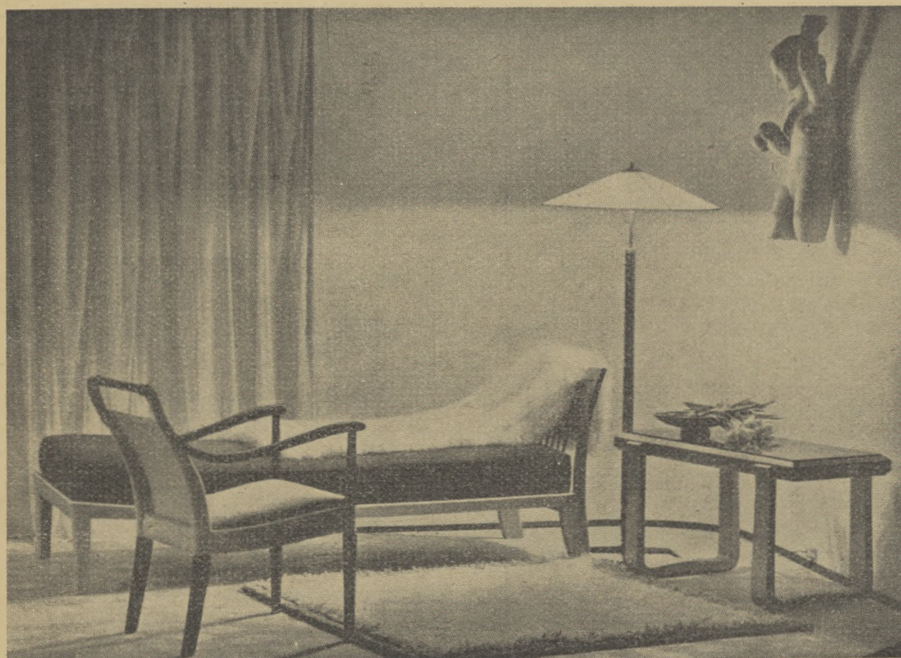
Ze współdziałania i koordynacji powyższych czynników powstaje charakterystyczna nowa konstrukcja, do której przystosowuje się mebel nowoczesny tak w założeniu jak i w kształcie. Mebel nowoczesny ciągle jeszcze znajduje się w fazie kształtowania, powiedzielibyśmy in statu nascendi. Od wybitnych architektów, od wielkich wystaw europejskich czy amerykańskich — bo wszakże Ameryka, ściślej Stany Zjednoczone, miała wybitny wpływ na nowoczesną koncepcję mieszkania, — ciągle jeszcze oczekujemy dalszego rozwinięcia nowych postulatów. Ciągle jeszcze, zwłaszcza w rozwiązaniach wnętrz i sprzętów zbytkownych, wypływają te czy owe snobizmy, te czy owe reminiscencje. Wypływają i nikną znowu. Są to zjawiska nieuchronnie towarzyszące krystalizowaniu się nowych form.



Stwierdzić jednak należy, że charakter i przyszłość nowoczesnego stylu nie leży w sprzętach komponowanych przy zastosowaniu prostej linii i gładkiej powierzchni tylko dlatego, że te są zewnętrzne cechy nowoczesnego mebla. Sprzęty w ten sposób komponowane dla mody, niekiedy przesadne w barwie czy w ruchliwości płaszczyzn i niepotrzebnym ich komplikowaniu, nie dają obrazu dążeń epoki. Przejdą one jak każda moda i wkrótce będą nieznośne dla oka, podobnie jak każdy inny objekt mody, podobnie jak przesadny a już niemodny kapelusz. Utrzymają się natomiast meble konstruowane z wewnętrznego nakazu prostoty i celowości, powściągliwe w formie i pełne umiaru.

Ilustracje nasze ukazują w szczegółach to, co powiedzieliśmy jako ogólne prawidło.

*) Wyjątek stanowi zastosowanie stali jako materiału na meble.



Oba wnętrza przedstawiają pokój pani — proj. inż. arch. Jan Bogusławski.

Na str. 24 biurko — proj. inż. arch. St. Koziński.

Irena Szumlakowska

Kilka słów o sprawności i zaradności

Przyjemnie jest patrzyć na dobrze, sprawnie wykonywaną pracę! Ruchy celowe, zgrabne, wprawne, bieg czynności płynny — sprawiają wrażenie wysiłku normalnego, pracy niewyczerpującej nadmiernie organizmu. Niestety, częściej narażeni jesteśmy na widok nieudolnego, marudnego i bezmyślnego wykonywania różnych czynności. Któż z nas nie hamował swego zniecierpliwienia patrząc na niezdarną obsługę w sklepie, na drżące, niepewne ręce podających przy stole i to nie tylko w domach prywatnych, lecz i w zakładach gastronomicznych, na marudne wydawanie reszty przez kasjerów i t. p. Z takimi brakami sprawności, niestety, spotykamy się aż nazbyt często, prawie na każdym kroku, we wszystkich sferach, zawodach, u ludzi w różnym wieku. Wynikiem zaś tego zjawiska jest rozdrażnienie we wzajemnych stosunkach ludzkich oraz nieobliczalne straty w czasie, naruszanie normalnego rytmu życia i t. d.

W dzisiejszych czasach bardzo wzmożonego tempa życia i znacznie rozszerzonej skali zainteresowań — by podołać wszystkim obowiązkom, i nadążyć za wszystkim, co nas nęci i może życie wzbogacić — „pomnożenie" czasu [1]), którym rozporządzamy, staje się palącym zagadnieniem. Dlatego też powinniśmy najstaranniej unikać wszystkiego, co nieprodukcyjnie, zdradziecko „kradnie" nam czas.

Dawno już przekonaliśmy się, że w tej walce konieczną jest racjonalna organizacja, że pomocne jest planowanie. Ale nie tylko należy wszystko pięknie obmyślić, ułożyć — trzeba to jeszcze w czyn wprowadzić. Wtedy pojawia się zagadnienie wykonania, o które niestety rozbijają się najpiękniejsze nieraz zamierzenia. A tą główną przeszkodą jest nieudolność, brak sprawności w wykonaniu. Jakież są główne powody tego powszechnego braku sprawności? Gdzie ich szukać? Niefachowość, bezmyślność, brak dyscypliny, czy, jak kto woli samoopanowania — oto podłoże, na którym wyrasta to zło.

Są ludzie z natury zręczni, którym z łatwością przychodzi techniczne wykonanie każdej pracy. Tacy bez specjalnego szkolenia mogą być zgrabnymi wykonawcami. Gdyby jednak otrzymali odpowiednie wskazówki i wzorce, wówczas dopiero stanęliby na stopniu odpowiadającym ich uzdolnieniom. Im więc także przydałoby się wyszkolenie fachowe, a co dopiero mówić o większości, która bez odpowiedniego przygotowania zawsze będzie nieudolna, stojąca poniżej przeciętnej sprawności, obniżając w ten sposób ogólny poziom wydajności.

Pierwszym więc warunkiem sprawności jest *przygotowanie fachowe* na podstawie właściwie opracowanych wzorców.

Do sprawności trzeba też *opanowania*, i siebie i warunków; świadomego i celowego ujęcia w karby swojej woli i ruchów. I dlatego sprawność, to nie tylko dobre wykonanie, lecz świadome zespolenie wszystkich naszych władz dla doskonałego spełnienia zadania. Jest to więc niejako i pewna postawa wewnętrzna; w niej to leży główna wartość i doniosłość sprawności dla życia jednostki i społeczności.

To też przy szkoleniu fachowym nie dość jest dbać o opanowanie techniczne, lecz należy

[1]) Patrz art. str. 1, Nr. 1. 1937.

też rozbudzać zainteresowanie samą pracą, jej celowością; wyrabiać chęć doskonalenia się, osiągania lepszych wyników, by uzyskać najsprawniejsze wykonanie.

To dla nielicznych, którzy otrzymują należyte przygotowanie do życia. Ale szerokie rzesze pracują bez przeszkolenia, a przy tym jakże wielka dziedzina czynności leży poza możnością odpowiedniego szkolenia. Mam na myśli całe nasze życie powszednie ze wszystkimi jego drobnymi, nieraz tak błahymi, ale codziennymi czynnościami, jak mycie się, ubieranie, sprzątanie po sobie, załatwianie sprawunków itp. Ile one pochłaniają godzin, ile wysiłków i energii! Więc choć niekiedy tak mało znaczące, muszą te czynności być należycie opanowane i usprawnione, gdyż — każdy musi je wykonywać — mają wpływ na wydajność całego naszego życia.

Czy to naprawdę takie ważne? Czy nie zakrawa trochę na śmieszność „organizowanie" życia aż tak drobiazgowo? Czy w tej powszechnej rutynie nie można sobie pozwolić właśnie na trochę fantazji w życiu codziennym? Już słyszę takie protesty. Nie i nie. Zawsze warto usprawnić czynności, chociażby najdrobniejsze, które na skutek swej częstotliwości mogą dać w sumie duże zyski na czasie i wysiłku, pozwalając w sposób ciekawy i pożyteczny urozmaicić szarzyznę życia.

Oto motywy, które powinny nas przekonać, że z całą energią należy zdobywać sprawność na terenie tych błahych i nieznaczących, ale codziennych i nieuniknionych czynności.

I oto cała *dziedzina, dla której szkołą sprawności powinien być dom.* Można nawet zaryzykować twierdzenie, że sprawność, a więc i życiowa wydajność każdego człowieka, zależy w znacznej mierze od „przeszkolenia", jakie przeszedł w bardzo wczesnej młodości właśnie w zakresie techniki życia codziennego.

O ile z dorosłymi trudno nieraz przeprowadzać reformy i nakłaniać ich do zmiany wadliwych przyzwyczajeń, mimo oczywistych korzyści, o tyle — jeśli chodzi o dzieci — na nas, paniach domu, ciąży całkowita odpowiedzialność za wyrobienie sprawności w młodym pokoleniu.

Z obserwacji wiemy, że dzieci wychowywane w trudnych warunkach i pozostawione własnemu przemysłowi, są zaradniejsze od dzieci stale dozorowanych, którym wszystko się ułatwia. Jeżeli nie są dość sprawne, to dlatego, że otoczenie prymitywne i mało inteligentne nie dało im właściwych wzorców, które by wykształciły ich sprawność. Stąd wniosek, że dla wyrobienia zaradności w dziecku należy mu dać swobodę i możność samodzielnego wykonywania różnych czynności i to nie w sztucznej i oderwanej atmosferze dziecinnego pokoju, ale przez uczestniczenie w życiu codziennym i pracach domowych. Dla wyrobienia zaś sprawności niechaj otrzyma wskazówki, niechaj uczestniczy w pracach ludzi dorosłych, wykonywanych sprawnie po ich uprzednim przemyśleniu i zorganizowaniu. Przykład będzie tu decydującym czynnikiem. Błędem zasadniczym i częstym jest mniemanie, że dopiero dziecko nieco podrosłe należy uczyć samemu sobie dawać radę, w wyniku czego zdarza się często, że gdy chcemy takie dziecko uczyć różnych czynności, ono nie chce nic samo robić i każe się obsługiwać, jak do tego było przyzwyczajone, tracąc w ten sposób możność zdobycia sprawności. Tymczasem już bardzo małe dziecko, bo w drugim roku życia, może nauczyć się wykonywać wiele czynności, gdyż w tym okresie wykazuje ogromną chęć naśladowania wszystkiego, co widzi i trzeba mu koniecznie pozwolić iść za tym wrodzonym popędem. Należy tylko przy takim wychowaniu uzbroić się w wielką cierpliwość, bo przecież dziecko nie odrazu zdobywa wprawę. To, co ono robi, trwa długo i jest źle zrobione, co nam przysparza pracy, ale przez to trzeba przejść. Największą wadą wielu wychowawczyń jest niecierpliwość: wolą one same wszystko za dziecko zrobić prędzej i lepiej, ale w ten sposób zabijają w dziecku naturalny pęd do opanowania techniki życia codziennego. Im dziecko starsze i gdy siły jego na to pozwalają, tym bardziej można je „wciągać" w różne zajęcia, pogłębiając jednocześnie jego zainteresowanie sprawnym wykonywaniem różnych czynności, przez wskazywanie ich celowości, analizowanie ruchów, rodzajów techniki wykonania itp. Przez takie uczestniczenie w życiu i pracach domu dziecko, zanim pójdzie do szkoły, powinno już nabyć sprawność w zakresie codziennych zajęć, co mu da podstawę zdobywania sprawności na innych terenach.

Dom więc — to najpierwsza i najważniejsza szkoła sprawności, a przyzwyczajenia, które dziecko pod tym względem wyniesie z domu, zostaną mu już na całe życie. A zatem wysiłek świadomych swych obowiązków pań domu powinien iść w tym kierunku, by nie dawać w domu przykładu dezorganizacji, bezmyślności i nieudolności, i nie zmarnować sposobności wychowania naszych dzieci na dzielnych, sprawnych ludzi.



Wypoczynek przed schroniskiem.

Obozy narciarskie

Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet (Sekretariat: Warszawa, Al. Szucha 29) w nadchodzącym sezonie zimowym organizuje następujące obozy narciarskie:

Obóz Centralny w Czarnohorze (Karpaty Wschodnie) w terminie 6. II. — 5. III. 1938 r. Kurs zakwaterowany w Domu Wypoczynkowym w Dolinie Gadżyny na wysokości 1175 m. n. p. m. w pokojach po 2 — 3 osoby, jedzenie 4 razy dziennie, obfite, smaczne, zdrowe. Dojazd do stacji Worochta. Cudowne położenie Domu Wypoczynkowego stwarza świetne warunki klimatyczne i do jazdy narciarskiej. Doskonały punkt wyjścia wycieczek narciarskich. Opłata za kurs 2-tygodniowy 60 zł. plus 10 zł. wpisowego dla niečzłonkiń i 5 zł. wpisowego dla członkiń. Za kurs 4-tygodniowy 120 zł. plus 15 zł. wpisowego dla nieczłonkiń i 10 zł. dla członkiń. Ilość miejsc ograniczona. *Zgłoszenia do dnia 20. I. 1938 r.* należy kierować do Sekretariatu T-wa w Warszawie. Przy zgłoszeniu wpisowe należy wpłacać na konto PKO 28.170. Program kursu przewiduje naukę jazdy i wycieczki dla zaawansowanych. W razie nieprzybycia wpisowe nie ulega zwrotowi.

Kurs narciarski dla zaawansowanych w Czarnohorze na Hali Maryszewskiej w terminie 1 - 10.III.38 r. Zakwaterowanie w schronisku, jedzenie 4 razy dziennie. Opłata za kurs wynosi 65 zł. dla członkiń, 70 zł. dla nieczłonkiń. *Zgłoszenia* przyjmuje Oddział Lokalny T-wa w Katowicach ul. Słowackiego 20, *do dnia 10-II.38 r.* Przy zgłoszeniu należy wpłacić zł. 20, które w razie nieprzybycia nie ulega zwrotowi.

Ośrodek narciarski w Zakopanem w terminie od 15. I. do 31. III. 38 r. Pobyty 2 i 4 tygodniowe. Opłata 5 zł. dziennie łącznie z nauką jazdy i wycieczkami, plus wpisowe dla tury 2-tygodniowej 10 zł, dla 4-tygodniowej 15 zł. Szczegóły w Sekretariacie T-wa w Warszawie.

Na obozach obowiązuje posiadanie własnego ekwipunku i sprzętu narciarskiego. Uczestniczki kursu muszą być całkowicie zdrowe, brać udział w ćwiczeniach (pożądane odbycie przed kursem suchej zaprawy narciarskiej), muszą bezwzględnie podporządkować się zarządzeniom kierowniczki, same ponoszą odpowiedzialność w razie jakiegoś nieszczęśliwego wypadku.

W drodze na obóz i z powrotem przysługują zniżki kolejowe w 3-ciej klasie pociągu osobowego.

Ekwipunek:

Narty i kijki; buty narciarskie; spodnie narciarskie; koszula narciarska; wiatrówka lub kurtka; ciepła bielizna; plecak; szalik ciepły; czapka lub beret; 2 — 3 pary wełnianych skarpetek; 2 pary rękawic; ciepły sweter; pantofle miękkie; bandaż i leukoplast; smary do nart i butów.

Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet zawiadamia swoje członkinie, że przyjmuje zgłoszenia członkiń do Sekcji Narciarskiej przy Zarządzie Głównym, celem należenia do Polskiego Związku Narciarskiego. Członkinie sekcji na podstawie legitymacji P. Z. N. korzystają ze zniżek kolejowych, ze zniżek w schroniskach, z prawa do przechodzenia na czeską stronę, otrzymują bezpłatnie Kalendarz Narciarski. Koszt należenia do sekcji narciarskiej wynosi 6 zł. rocznie (opłaty dla P. Z. N.). Należenie do P. Z. N jest koniecznym dla każdego uprawiającego narciarstwo.



Wbrew modzie, narzucającej pumpy jako najlepszy rodzaj spodni do kostiumu narciarskiego — wiele narciarek woli używać długich spodni z dwustronnego diagonalu. Wiatrówka z impregnowanego jedwabiu zaciągana na błyskawiczny zameczek, wkładana na ciepłą flanelową bluzkę lub sweter, dopełnia stroju na wycieczki narciarskie.

Zofia Wołowska

Jedziemy na narty!

Sport narciarski uczynił u nas w ostatnich czasach tak olbrzymie postępy i pociągnął tak szerokie rzesze zwolenników, że dziś wyjazd na narty stanowi ulubioną formę spędzenia zimowego urlopu czy wakacji.

W latach ostatnich sport ten przestał być przywilejem młodzieży i ma licznych adeptów nawet wśród osób o siwych włosach. Jest to rzeczywiście triumf zdrowego rozsądku i dowód energii życiowej. Czyż może być coś zdrowszego jak górskie słońce, jak rzeźwe zimowe powietrze, jak dni całe spędzane na dworze i w ruchu? Wszak to doskonały odpoczynek dla przepracowanego umysłu, świetne ćwiczenie dla zwiotczałych mięśni i znakomite odprężenie dla starganych miejskim życiem nerwów. Żadnych wywczasów nie można porównać z tym, czym jest dla ciała i dla ducha taki kilkudniowy choćby „wypad na narty".

Jednakże ten wspaniały rozmach narciarski nie jest zupełnie wolny od stron ciemniejszych. Czytamy w sprawozdaniach z różnych kursów lub w prasie codziennej, że tyle to i tyle nóg i rąk połamanych przyniósł dany sezon narciarski. Czytamy i rzeczy znacznie groźniejsze, że kogoś zasypała lawina, że ktoś zmarzł w górach, a inny poważnie się rozchorował. Jakie są przyczyny tych wypadków? Czy sport narciarski jest naprawdę taki niebezpieczny?

Przyczyny tkwią, jak zwykle w takich sprawach, przede wszystkim w nieuświadomieniu tych, którzy się temu sportowi oddają. Właśnie to nieuświadomienie staje się powodem, że — jadąc po zdrowie i radość — przywozi się niekiedy chorobę i troskę. Mówiąc to, mam na myśli amatorów, swobodnych wycieczkowiczów, a nie zespoły zorganizowane na kursach, nad którymi czuwa wytrawne i troskliwe kierownictwo.

Osoby, udające się w góry na wycieczki zimowe nawet po odbyciu uprzednio kursu i mające już pewne pojęcie o jeździe na nartach, bywają zwykle zaskoczone tym, że w górach warunki są zupełnie inne niż te, z którymi miały dotąd do czynienia. Oto najprostszy przykład. Ktoś, jako tako opanowawszy jazdę na wzgórzach w okolicy Zakopanego, wybiera się kolejką na Kasprowy. Ma to być piękne zakończenie okresu ćwiczeń. Stamtąd jest zjazd klasyczny na Halę Gąsienicową. „Wszyscy" jadą, więc jedzie i on także. Otóż okazuje się, że na całej niemal szerokości zbocza śnieg, dawniej puszysty i miękki, zniknął doszczętnie, gdyż przez setki zjazdów narciarskich został całkowicie udeptany, zbity, tak, że przedstawia się jak twarde klepisko. Nietylko zjazd na takim śniegu jest dla początkujących trudny, ale — co gorsza — każde przewrócenie się grozi na tym śniegu złamaniem ręki lub nogi. Tak się też dzieje i bynajmniej nie tylko z początkującymi.

Trzeba więc umieć bardzo starannie dobierać trudności do swych indywidualnych możliwości i nie dać pociągać się tym, że „wszyscy idą". Następnie trzeba pamiętać, że turystyka zimowa jest czymś zupełnie odrębnym od samej jazdy na nartach. Wymaga ona dłuższej zaprawy, obeznania z warunkami górskimi wogóle, a oprócz tego znacznych sił fizycznych. Tymczasem wiele osób sądzi, że jeśli ma się za sobą parę wycieczek w Tatry latem, to i zimą, na nartach można się w nie zapuścić, nie zdając sobie sprawy, że są to zupełnie różne rzeczy.

Dzień zimowy jest nadzwyczaj krótki, o czym zapomina się często (dwa razy krótszy niż dzień letni), mróz w górach jest bardzo silny i z tego względu nie można robić odpoczynków w drodze ani porządnie pożywić się w czasie marszu. Samo wchodzenie pod górę przy złych warunkach śniegu może być bardzo utrudzające, a przy zmianie pogody następuje najczęściej zadymka śnieżna, przy której nie podobna odnaleźć drogi, nawet w terenie najlepiej znanym.

Wszystko to sprawia, że do wycieczek zimowych w góry trzeba być doskonale wyćwiczonym, a sama umiejętność jazdy na nartach zupełnie nie wystarcza.

Dalsza wskazówka — to unikanie stowarzyszania się w drodze, w górach, z przygodnie spotkanymi turystami. Różnica w wyrobieniu narciarskim może być bardzo duża. Towarzysz w górach — to punkt oparcia i opieka w razie potrzeby, a taki przypadkowo spotkany narciarz może się okazać zupełnie zawodnym i pociągnąć nieświadomie do wyczynów niewspółmiernych z możliwościami.

Wreszcie konieczny jest krytyczny stosunek do tak zwanej odwagi i zuchowatości przy zjazdach. „Tylko się nie bać! Śmiało" brzmi zachęta. Otóż to „śmiało" wielu już zawiodło, a nawet niekiedy zniechęciło do narciarstwa wogóle. Wiadomo, że ciągłe upadanie, o ile nie jest się już w wieku najmłodszym, nie tylko nie jest przyjemnością, ale wogóle może mieć następstwa ujemne. Nie trzeba wierzyć, że bez jakiejś tam setki upadków nie można się nauczyć jeździć na nartach, że te upadki są miarą dzielności i rozmachu. Różne są metody i sposoby jazdy i każdy może dobrać sobie odpowiedni dla swego temperamentu, stopnia zręczności czy wieku. Można jeździć z ciągłym przewracaniem się i można jeździć nie przewracając się prawie wcale, zależnie od tego czy się pragnie wydoskonalenia stylu i zdobywania szybkości, czy też opanowania nart, które stają się posłusznym woli środkiem lokomocji.

Tę zuchowatość i odwagę należy szczególnie trzymać na wodzy, gdy ktoś chce się zapuszczać głębiej w góry, na dłuższe wycieczki. Wtedy bowiem grozi to już nie tylko potłuczeniem się lub ewentualnym złamaniem nogi, ale niebezpieczeństwem życia. Chodzi o lawiny, zmarznięcia lub ześlizgnięcia się z gór. Tutaj duże nawet opanowanie techniki jazdy na nartach nie pomoże. Trzeba natomiast koniecznie posiadać lub wyrobić w sobie poczucie niebezpieczeństwa. Zdobywa się je powoli, przez częste wycieczki odbywane *pod kierownictwem doświadczonego towarzysza.*

W sprawie lawin naprzykład trzeba wiedzieć, w jakich warunkach powstają, to jest przy jakiej temperaturze, w jakiej porze dnia, przy jakiej stromości zboczy i przy jakim stanie śniegu są one możliwe. O ile ta możliwość występuje na danym zamierzonym szlaku, należy bezwzględnie go zmienić i iść np. dnem doliny lub granią, a nie zboczem, choćby to miało znacznie przedłużyć drogę. Nigdy zaś nie należy mówić „Eh, może się uda przejść"... i zwłaszcza nie brać takiej lekkomyślności za odwagę!

To samo dotyczy możliwości obsunięcia się na zlodowaciałym zboczu lub twardym śniegu, zupełnie do lodu podobnym, a także zmarznięcia w górach, które przychodzi zupełnie niepostrzeżenie, wtedy gdy organizm jest wyczerpany i gdy się jedynie szuka chwili wypoczynku. Tylko doświadczenie turystyczne pozwoli odróżnić to, co jest pewne i bezpieczne, od tego co może być groźne.

We wszystkich wypadkach należy nie lekceważyć drobiazgów i *ostrożność uważać za cnotę turysty.*

Streszczając to wszystko, można powiedzieć śmiało: wypadki narciarskie, zarówno te większe jak i te drobne są w 99% wynikiem nieświadomości lub lekkomyślności. Można i należy ich całkowicie unikać.

A wtedy przepiękny, zdrowy, porywający sport narciarski, zachowując dosłownie swoje „blaski", postrada jednocześnie „cienie".



Modny kostium narciarski, składający się z pumpów, dopasowanej kurtki lekko wciętej, niezbyt długiej. Białe getry, rękawice i szalik ożywiają granatową całość kostiumu. Kostium taki nadaje się również do zimowych wycieczek pieszych. Claudette Colbert, fot. Paramount.

Chleb biały czy razowy?

dr Marta Tomankowa

„Wszystko jest pokarmem, chleb jest matką", oto przysłowie ludów Bałkanu.

Chleb w odżywianiu ludzkim miał zawsze olbrzymie znaczenie i od najdawniejszych niemal czasów był otaczany świętą czcią. Z czasem stał się podstawowym pokarmem i głównym źródłem kalorii wszystkich prawie ludów rasy białej. To też zagadnienie najbardziej racjonalnego chleba nabrało szczególnego znaczenia i zarówno nauka jak i technika dążą stale do udoskonalenia własności chleba.

Liczne doświadczenia i próby robione w tym kierunku polegają głównie na obróbkach ziarna zbożowego, gdyż części ziarna mają różny skład chemiczny i różną wartość odżywczą. Ziarna różnych gatunków zboża mają na ogół zbliżoną do siebie budowę i skład chemiczny, fizjologicznie jest więc obojętne czy będziemy jeść chleb pszenny czy żytni, natomiast czy będzie on biały, t. zn. z drobno zmielonej i dobrze przesianej mąki, czy też ciemny, razowy to jest dopiero zagadnienie, któremu poświęcono bardzo wiele badań.

Na podłużnym przekroju ziarna zboża łatwo rozróżnić trzy główne elementy budowy: 1) łuskę czyli powłoczkę, 2) jądro czyli bielmo i 3) zarodek czyli kiełek. W skład ziarna wchodzą następujące związki chemiczne: woda, substancje azotowe (białka), węglowodany, tłuszcz, drzewnik, sole mineralne i witaminy.

Białka stanowią bardzo ważną część składową ziarn zbożowych; posiadają one wielkie wartości odżywcze i własności, dzięki którym możliwe jest sporządzanie ciasta. Ilość białka w różnych rodzajach ziarn zbożowych waha się od 8% do 12%. Główną częścią białka zbożowego jest t. zw. gluten, który nie rozpuszcza się w wodzie, lecz posiada w wysokim stopniu własność jej wchłaniania, przy tym białko to staje się ciągliwe, sprężyste i elastyczne. Te same własności posiada i ciasto sporządzone z mąki ziarn zbożowych zawierających gluten, a więc przede wszystkim ciasto z mąki pszennej; w znacznie zmniejszonym stopniu posiada takie własności ciasto z mąki żytniej.

Przy sporządzaniu różnego rodzaju pieczywa gluten odgrywa pierwszorzędną rolę. Przy pomocy procesu fermentacji wytwarzają się w cieście pęcherzyki gazu, nadające chlebowi porowatość i pulchność. Te pęcherzyki gazu utrzymują się w cieście tylko dzięki ciągliwości i elastyczności glutenu, który formuje około nich mocne elastyczne błonki. Dlatego też z mąki pszennej, a w mniejszym stopniu z mąki żytniej można sporządzić dobry, pulchny, porowaty chleb; mąka innych ziarn zbożowych, niezawierających glutenu, jak jęczmienia, kukurydzy itp., nie jest zdatna do sporządzania chleba o wyżej wymienionych własnościach.

Ciała białkowe rozmieszczone są w ziarnie zbożowym nierównomiernie. W środkowej części ziarna (w jądrze) ilość ciał białkowych jest najmniejsza, a zwiększa się procentowo w kierunku powierzchni. Najwięcej białka zawierają zarodek i t. zw. komórki aleuronowe, które stanowią warstwę, znajdującą się pod łuską; warstwa tych komórek otacza bezpośrednio jądro ziarna.

Największą część ziarna zbożowego stanowią *cukrowce* (węglowodany); wynoszą one 65% do 80% jego wagi. Najważniejszy z nich jest skrobia (krochmal).

Tłuszcz w ziarnie zbożowym znajduje się przeważnie w zarodku oraz w niewielkiej ilości w łusce i komórkach aleuronowych; ilość jego waha się w różnych zbożach od 0,5% do 8%, w większości zbóż nie przekracza jednak 2%.

Łuski ziarna zbożowego i ścianki komórek aleuronowych składają się z *drzewnika*, którego główną składową częścią jest celuloza czyli błonnik.

Sole mineralne zawarte są w ziarnach zbożowych w ilości od 1,16% do 3,29%. Chociaż ilość ich nie jest wielka, mają one jednak pod względem fizjologicznym duże znaczenie. W ziarnach przeważają fosforany potasu i magnezu, mało jest soli wapniowych, sodowych i chloru, dlatego do chleba dodaje się soli kuchennej (chlorku sodu) i stąd prastary zwyczaj podawania chleba i soli. Główna część związków mineralnych znajduje się w łuskach, które przy przemiale odchodzą do otrąb. To samo można powiedzieć i o *witaminach*.

Prócz wyżej wymienionych składników znajdują się w zarodku ziarn zbożowych pewne *fermenty* (enzymy). Wielkie znaczenie ma ferment zwany diastazą, zmieniającą skrobię na cukier. Ferment ten odgrywa ważną rolę przy sporządzaniu pieczywa. Przy zamieszaniu mąki z wodą w odpowiedniej temperaturze przeprowadza on skrobię w cukier gronowy, który znów pod działaniem drożdży podlega fermentacji alkoholowej, połączonej z tworzeniem się w cieście pęcherzyków gazu, dwutlenku węgla. Najwięcej diastazy powstaje w okresie kiełkowania ziarn, co jest wykorzystane przy fabrykacji piwa.

Zależnie od ilościowej zawartości w mące części jądra, łusek, warstwy aleuronowej i zarodka, rozróżniamy różne gatunki mąki i pieczywa.

Białe pieczywo przyrządza się z najbardziej oczyszczonej, drobno zmielonej i dobrze przesianej mąki, czyli mąki ze środkowych części jądra. Chleb więc z mąki białej nie zawiera celulozy, zawiera mało ciał białkowych, związków mineralnych i witamin. Chleb ciemny, razowy

wszystkie te składniki ziarna zawiera. Przy przemiale t. zw. razowym ziarno podlega od razu rozdrobnieniu na mąkę i otrzymany produkt bez sortowania, bez oddzielenia otrąb i bez powtórnych przemiałów stanowi mąkę razową. Ze 100 części wagowych otrzymuje się przy tym sposobie mielenia 97% mąki; 3% stanowi strata — t. zw. rozkurz. Chleb biały różni się więc wybitnie składem chemicznym od chleba razowego.

Ponieważ przy wyborze takiego podstawowego środka żywnościowego, jakim jest chleb, kwestia przyswajalności pierwiastków odżywczych ma pierwszorzędne znaczenie, zastanowimy się najpierw nad tym, *który z tych chlebów jest łatwiej przyswajalny i łatwiej strawny?*

W chlebie razowym znajduje się duża ilość celulozy, która dostaje się do niego wraz z otrębami. Celuloza, jak wykazały badania, nie poddaje się zupełnie działaniu soków trawiennych organizmu ludzkiego i nie przyswaja się zupełnie. Z tego więc punktu widzenia chleb razowy jest trudniej przyswajalny i trudniej strawny aniżeli chleb biały. Poza tym obecność celulozy w chlebie razowym zmniejsza jego wartość odżywczą, bo celuloza nie tylko sama nie jest strawna, ale przeszkadza także przyswajaniu innych pożywnych substancji zawartych w chlebie. Z powodu więc obecności celulozy, która ściśle otacza białko, nadmiar białka w chlebie razowym nie jest należycie wykorzystany.

Wprawdzie niewielka zawartość celulozy jest pożyteczna, bo przyczynia się do zwiększenia ruchu jelit, jednakże nadmiar jej jest szkodliwy, gdyż silnie drażni ścianki jelit i wywołuje zbyt silną perystaltykę (robaczkowy ruch kiszek), a oprócz tego powoduje nadmierną fermentację gnilną w przewodzie pokarmowym, sprawiając przy tym silne wzdęcia. Pomimo tych właściwości chleb razowy posiada liczne cechy, które przemawiają za tym, aby punkt ciężkości przesunąć z pieczywa białego na chleb razowy.

Znajdujące się w otrębach substancje azotowe zawierają najcenniejsze pod względem odżywczym składowe części ziarna. Wobec tego usuwanie z mąki otrąb pozbawia chleb tych cennych substancji odżywczych, a tym samym zmniejsza jego odżywczą wartość, gdyż taki chleb zawiera mniejszą ilość białka, tłuszczu, soli mineralnych i witamin. Poza tym należy wymienić dobry smak chleba razowego i to, że z chlebem razowym możliwe jest większe spożycie tłuszczu (masła) niż z chlebem białym, na skutek bowiem większej grubości cząsteczek chleba razowego tłuszcz może być lepiej wymieszany. Częstsze spożycie chleba razowego jeszcze dlatego może być polecane, gdyż chleb ten, drażniąc gruczoły trawienne, pobudza je do większego wydzielania soków trawiennych; pokarmy ciężko strawne jak: tłuszcz, majonez, łosoś, kiełbasa, ser i t. p. stają się wobec tego w obecności chleba razowego łatwiej przyswajalne.

Ponieważ chleb razowy wymaga większej i dłuższej pracy przy żuciu i dłużej przebywa w organizmie na skutek ciężkiej strawności, wywołuje on poczucie sytości, bywa więc z tego powodu używany w wojsku, internatach i t. p. Uwzględniając te własności jednego i drugiego gatunku chleba, trudno właściwie odpowiedzieć, któremu z nich należałoby dać pierwszeństwo.

Słynny fizjolog Ragnar Berg w swych badaniach nad tym zagadnieniem doszedł do wniosku, że mąka powinna być bardzo drobno zmielona, ale że nie powinna być przesiana; chleb z takiej mąki stanie się wtedy łatwiej strawny i zostaną w nim zachowane zewnętrzne, cenne warstwy ziarna, a tym samym i białko, które pod względem fizjologicznym jest bardziej wartościowe od białka jądra. Nadto stwierdzono, że taką nieprzesianą mąką można nasycić 2 do 3 razy więcej ludzi aniżeli drobno przesianą. Taki chleb z drobno zmielonego ziarna wraz z otrębami uważa Berg za jedynie racjonalny. Jeżeli chodzi o utrzymanie zdrowych zębów przez silne żucie, to nie tylko chleb razowy o grubych cząsteczkach przyczynia się do tego, tę samą funkcję spełnia także chleb twardy, dobrze wypieczony.

Dawniej chleb pozostawał w piecach 12 — 14 godzin, miał skórkę porowatą przepuszczającą parę wodną, ośrodek równomiernie drobno - porowaty, suchy. Obecnie piekarnie parowe, w których proces pieczenia jest przyspieszony wysoką lecz nierównomierną temperaturą, wyrabiają chleb o skórce cienkiej, nieprzepuszczającej wody. Woda pozostająca wewnątrz chleba powoduje powstawanie miękkiego, wodnistego miękisza. Takiego chleba ani zęby, ani jelita dobrze przerobić nie mogą, w jelitach często więc z tego powodu zachodzą niepożądane zjawiska fermentacji.

Podczas ostatniej wojny kwestia wykorzystania całego ziarna do wyrobu chleba stała się bardzo aktualna. Próby podjęte w tym kierunku polegały na różnych obróbkach ziarna zbożowego: na usuwaniu tylko zewnętrznej łuski (t. zw. owocowej) z pozostawieniem warstwy aleuronowej, na rozmaczaniu ziarna i bezpośrednim formowaniu z niego ciasta, na możliwie drobnym przemiale otrąb w celu zmiażdżenia komórek aleuronowych dla wydobycia ich wartości, i na różnych próbach polegających na przeprowadzeniu otrąb w stan rozpuszczalny.

Wiele z tych sposobów nie znalazło praktycznego zastosowania. Na uwagę jednak zasługuje chleb Steinmetza. Metoda Steinmetza polega na tym, żeby obłuskiwanie i żubrowanie ziarna nie odbywało się w stanie suchym, lecz na wilgotno, wskutek czego skórka ziarna nie jest zbyt głęboko zdzierana i komórki aleuronowe pozostają nienaruszone. Wilgotne ziarno, wysuszone następnie, daje mąkę bez zarzutu pod względem higienicznym. Znany jest również chleb sposobu Klopfera, którego wyrób polega przede wszystkim na mechanicznym, bardzo daleko posuniętym rozdrobnieniu elementów ziarna, szczególnie komórek aleuronowych, aby je otworzyć i zawartość ich uczynić dostępną dla działania soków trawiennych, a przez to podnieść przyswajalność chleba.

Jednakże opisane sposoby wyrobu chleba z całego ziarna nie dają chleba taniego. Jeżeli więc chodzi o żywienie szerszych, mniej zamożnych warstw ludności, musimy oddać pierwszeństwo zwykłemu chlebowi razowemu, wyrobionemu z dobrych materiałów i należycie sporządzonemu. Nie należy jednak całkowicie wyrzekać się łatwostrawnego chleba białego; dobry jest sposób spożywania dwóch kawałków, białego i ciemnego chleba razem złożonych.



K. Maruszczenko-Bohdanowska

Wrażenia z pobytu w Niemczech

Przyjeżdżając do obcego kraju nawet w ściśle określonym np. naukowym celu, mimowoli dostrzegamy najpierw to, co nas zewnętrznie otacza, a co wygląda inaczej niż u nas.

Nowoprzybyłego do stolicy Niemiec uderza przede wszystkim niezwykły ruch uliczny tego czteromilionowego (z przedmieściami — 6 milionów ludności) siedliska ludzkiego, ruch jednak, nie chaos ani hałas. Ta wielotysięczna armia pojazdów mechanicznych, zdyscyplinowana i karna, zna dobrze swoją drogę, nawet linię i nie zboczy z niej napewno; motory pracują cicho, szanując nerwy tysiącznych tłumów ludzkich posłusznych z kolei sygnałom świetlnym i ruchom ręki policjantów.

Ciekawie wyglądają sklepy spożywcze z wystawionymi na ulicę jarzynami i owocami bez jakiegokolwiek nadzoru ze strony personelu sklepu.

Wszędzie widać starania o wygodę publiczności. W urzędach pocztowych: automaty ze znaczkami i kartami, zapasowe bloczki znaczkowe w różnej cenie, duża ilość okienek, całodzienne urzędowanie od wczesnych godzin rannych do późnych wieczornych; rozmównice telefoniczne prawie na każdej ulicy itd. Publiczność umie ocenić te starania i ze swej strony zastosowuje się do wydanych zarządzeń; np. nikomu nie przyjdzie na myśl wychodzić tylnym pomostem z autobusu, gdy napis poleca wychodzenie przednim.

Muzea cieszą się dużą frekwencją, a niezliczone skarby sztuki, ilustrujące rozwój ludzkości od najdawniejszych czasów, otaczane są troskliwą opieką zwiedzających. Zarząd muzeum stara się o dobre utrzymanie i konserwację eksponatów; liczne napisy wskazują porządek zwiedzania i orientują w rozkładzie budynków. Nie brak też inteligentnych przewodników, którzy za niską opłatą służą wyczerpującymi, fachowymi objaśnieniami.

Niemiecki zmysł praktyczny wyzyskuje każdą okoliczność i tak np. na sławnej wieży radiowej „Funkturm" 130 m wysokiej, zbudowano na wysokości 60 m, restaurację, otaczającą trzon wieży z czterech stron, co pozwala zwiedzającym na podziwianie rozległego widoku przy smacznym posiłku i w miłym nastroju; restauracja daje podobno dobry dochód.

Nie znających miasta i zmuszonych często informować się uderza uprzejmość, z jaką spotykają się na każdym kroku. Począwszy od szofera, który zostawiwszy auto na ulicy odniesie z własnej chęci walizki na górę, poprzez konduktora, który usłużnie poda rękę przy wsiadaniu do autobusu, policjanta informującego z błyskawiczną orientacją, dozorcę muzealnego, który nie pytany informuje o najlepszym oświetleniu dla obserwowania dzieła sztuki, aż do wyższych urzędników w ministerstwie — wszyscy służą uprzejmie jedni drugim w razie potrzeby. Stopień uprzejmości wzrasta niepomiernie z chwilą rozpoznania w interesancie obcokrajowca.

Zamiłowanie do śpiewu i muzyki jest zjawiskiem powszechnym w Niemczech. Prawie w każdym domu



oprócz radia jest jeszcze jakiś instrument muzyczny, w lokalach często publiczność śpiewa z orkiestrą. Wszyscy wybitniejsi muzycy zagraniczni mają tu swoich wielbicieli, a nasz Chopin cieszy się specjalnym uwielbieniem i zrozumieniem.

Przed świętami Bożego Narodzenia zaobserwowałam w Berlinie ciekawy obrazek. Na stopniach państwowego muzeum w czasie t. zw. „Weinachtsmarkt" młodzież hitlerowska w godzinach popołudniowych śpiewała pieśni świąteczne i okolicznościowe. Dyrygent chóru zachęcił do wspólnego śpiewu licznie przysłuchującą się publiczność i zaczęła się próba: z początku szło gorzej, ale po kilkakrotnym prześpiewaniu było już prawie dobrze, więc przed rozstaniem się dyrygent wezwał publiczność do ćwiczenia w domu i do przybycia w dniu następnym na dalszą naukę. Odpowiedziały mu liczne oklaski — było przy tym dużo śmiechu i radości. Aktywną postawę mas w sensie brania udziału w tym, co się dzieje, da się też zauważyć w kinie, gdzie oklaski są zjawiskiem bardzo częstym, a śmiech w najbardziej wykwintnym teatrze nie gorszy nikogo.

Miłość do zwierząt to także zjawisko powszechne w Niemczech. Specjalną sympatią cieszą się psy i można spotkać na ulicach Berlina przedstawicieli chyba wszystkich ras świata. Charakterystyczny obrazek zaobserwowałam raz na jednej z ruchliwych ulic: przez jezdnię przechodziła starsza pani z psem na smyczy, w pewnej chwili ulubieniec jej stanął na środku jezdni i nie chciał ruszyć z miejsca, choć właśnie nadjeżdżało auto; wtedy szofer widząc bezradność staruszki wyskoczył z auta, wziął psa i zaniósł go szybko na chodnik, głaszcząc go po grzbiecie. Widziałam często na jednym z placów ociemniałego grającego na harmonii, a obok niego jego przewodnika — dużego wilczura, którego zabezpieczał od zimna specjalny nieprzemakalny namiot i materacyk. Psy są na ogół bardzo czysto utrzymane i świetnie karmione. Mimo tej miłości i opieki są dobrze wychowane i wytresowane, nie wolno im naprzykrzać się o jedzenie — ani

wchodzić do sklepów czy urzędów: często też widzi się np. przed pocztą czy sklepem psy na smyczy zaczepionej o żelazny płotek lub o hak specjalnie na ten cel wbity w ścianę domu.

Na Sprewie, kanałach, stawach i jeziorach roi się od mew, łabędzi i dzikich kaczek; wszystkie one cieszą się opieką suto karmiącej je publiczności — a śmierć któregoś ze skrzydlatych przyjaciół całe miasto przeżywa jako wielką przykrość. Nie gorzej powodzi się przedstawicielom świata zwierzęcego w berlińskim ogrodzie zoologicznym.

OBRAZ WSPÓŁCZESNEGO POŁOŻENIA KOBIET

Punktem centralnym zainteresowań i działalności kobiecych organizacyj narodowych i międzynarodowych w r. 1937 była sprawa Statutu Kobiet w Lidze Narodów. Osiągnięty w latach ubiegłych sukces wprowadzenia tego problemu na porządek dzienny tegorocznej Sesji Zgromadzenia Ligi Narodów należało utrwalić przez odpowiednie przygotowanie materiałów do dalszej dyskusji. Prace szły w dwóch kierunkach — gromadzenia danych obrazujących połżenie kobiet w różnych krajach oraz formułowania propozycyj realnych rozwiązań problemu równości obu płci.

W rezultacie tych badań uzyskano odpowiedzi z 38 krajów — w tym — z 24 krajów Europy, 4 z Azji, 2 — z Afryki, 7 — z Ameryki (wraz ze Stanami Zjedn. i Kanadą), 1 — od Zjednoczonego Rządu Australii. Na ich podstawie prawne położenie kobiety współczesnej przedstawia się w ogólnych liniach następująco:



1. Równość praw w zakresie obywatelstwa jest przyznana kobietom przez 10 krajów, odmówiona przez 20, 8 nie dało w tej dziedzinie żadnych wyjaśnień.
2. Kobiety mają prawo głosu w wyborach parlamentarnych i są wybierane do zgromadzeń ustawodawczych na jednakowych warunkach z mężczyznami w 24 krajach. Prawa te są im odmówione w 14 krajach, z których 9 należy do Europy.
3. Prawo głosu i wybieralności do zgromadzeń lokalnych posiadają kobiety na jednakowych warunkach z mężczyznami w 29 krajach. 7 odmówiło im tych praw, w tem 4 w Europie. 2 kraje na to pytanie ankietowe nie dały żadnych informacyj.
4. Mężatki mają jednakowe prawa z mężczyznami — w zakresie wyboru miejsca zamieszkania tylko w 4 krajach. W 24 krajach te prawa są im odmówione. 10 zaś nie nadesłało żadnych informacyj.
5. Tylko w 7 krajach mężatki mają jednakowe prawa z mężczyznami do opieki nad dziećmi. W 23 krajach to prawo jest im odmówione. 11 krajów nie nadesłało żadnych informacyj.
6. Zagadnienie prawa kobiet do pracy zarobkowej było bardzo trudne do wyjaśnienia na podstawie posiadanych materiałów. Nie mniej wydaje się, że 14 krajów przyznaje kobiecie zamężnej i niezamężnej prawo podejmowania się każdej pracy zarobkowej, podczas gdy 16 państw stosuje różnego gatunku ograniczenia, 8 zaś państw nie nadesłało żadnych wyjaśnień z tej dziedziny.
7. Równość praw w zakresie — własności, dochodów, zarobków — jest przyznana kobietom w 24 krajach, odmówiona w 10. 4 nie nadesłały żadnych danych.

Analiza całego materiału wykazuje — wielką rozmaitość i rozpiętość traktowania kobiet w różnych krajach. oraz stałą ewolucję problemu równouprawnienia kobiet w prawie publicznym i prywatnym.

W celu przyśpieszenia tego procesu w skali międzynarodowej kobiece organizacje międzynarodowe wysunęły dwie drogi, jednakowo prowadzące do celu. Jedną — zwołania międzynarodowej konferencji dyplomatycznej dla przedyskutowania i przyjęcia międzynarodowej konwencji równych praw. Drugą — wprowadzenia odpowiednich zmian do paktu Ligi Narodów w sensie następującym.

Członkowie Ligi Narodów zobowiązują się —

1. że w ich krajach nie będzie odmówione, ani ograniczone prawo głosu kobiet,
2. że w ich krajach prawo i praktyka w dziedzinie obywatelstwa nie będzie odmiennie traktować kobiet od mężczyzn,
3. że w ich krajach kobiety i mężczyźni będą posiadali równe prawa we wszystkich pozostałych dziedzinach — i wreszcie —
4. że wszystkie delegacje do Rady L. N., na Zgromadzenie L. N., a także i na wszystkie inne konferencje zwoływane pod auspicjami L. N., będą złożone w równej mierze z kobiet i z mężczyzn, posiadających równe prawa głosu.

Z radością należy podkreślić fakt, że wbrew przewidywaniom pesymistek sprawa Statutu Kobiet nie została zlekceważona w Lidze Narodów.

Suknia wieczorowa odkrywająca plecy i ramiona. Z przodu podchodzi fantazyjnym wykończeniem pod samą szyję. O strojnym charakterze tej sukni decyduje bardzo modne w materiałach połączenie pasów gładkich z koronką. Fot. Warner Bros.

Członkowie Komisji prawnej bardzo uważnie przestudiowali cały zebrany materiał. 23 mówców (w tym 8 kobiet) przedstawiło poglądy swoich państw na temat, a w miarę rozwoju prac Komisji obrady jej budziły coraz to żywsze zainteresowanie.

Merytorycznie nikt nie sprzeciwiał się zasadzie równości obu płci. Wszyscy zgodzili się, że Liga Narodów nie tylko może, ale i powinna zajmować się problemem równouprawnienia kobiet. Padły takie mocne słowa — jak np. prof. Bourquin (delegata belgijskiego) — iż potrzeba równości jest naturalną i potężną siłą. Rozwoju tej siły nie powstrzyma żadna moc. P. Beckett, przedstawiciel Anglii, stwierdził, że zasada równych praw jest prawie wszędzie uznana za ideał, jakkolwiek ten ideał nie jest jeszcze w całej pełni zastosowany w praktyce. P. Cassin, przedstawiciel Francji, zaapelował do członków Ligi Narodów, by nie zamykali oczu na nierówności położenia kobiet w różnych krajach, które to nierówności stają się przyczyną wielu bolączek kobiet. Unifikacja ustawodawstw narodowych w kierunku znoszenia upośledzeń prawnych kobiet winna być jak najszybciej realizowana pod przewodnictwem Ligi Narodów.

Jedyny głos niechętny kobietom został wypowiedziany przez p. George, delegata Szwajcarii. Ale i on złagodził swoje poglądy słowami: „Los kobiet w rzeczywistości nie jest tak zły, jak to niektórzy przypuszczają. Kobiety mogą otrzymać to, czego bardzo pragną. Kiedy kobiety w Szwajcarii zechcą naprawdę głosować, to napewno prawo to zdobędą".

Tej zgodności poglądów na istotę zagadnienia równouprawnienia kobiet towarzyszyła jednak wielka różnica zdań w sprawie wyboru metod dalszego postępowania. Prawie wszyscy delegaci byli przeciwni zwoływaniu konferencji dyplomatycznej oraz przeprowadzaniu w chwili obecnej konwencji równych praw. Uważano, że poprawa położenia kobiet nie da się osiągnąć drogą przyjęcia prostej i ogólnikowej formułki, jakkolwiek bynajmniej nie wykluczano możliwości zawarcia podobnej konwencji w przyszłości.

Uznano także, zresztą całkiem słusznie, że zebrany materiał posiada wielkie luki i że następnym etapem, najskuteczniej prowadzącym do zawarcia konwencji, będzie dalsze pogłębienie studiów nad położeniem kobiet w zakresie ich praw politycznych i cywilnych.

W tym celu postanowiono powołać Komitet Ekspertów obu płci. Do zadań Komitetu będzie należało opracowanie nowej ankiety, przekazanie jej poszczególnych działów do opracowania różnym instytucjom, jak np. Międzynarodowemu Instytutowi unifikacji prawa prywatnego, Instytutowi Międzynarodowego prawa publicznego, M. Biuru unifikacji prawa karnego itd. Następnie Komitet skontroluje wyniki badań tych instytucyj, opracuje ich syntezę i dopilnuje druku zebranych materiałów. Prace te winny być ukończone w terminie 3-letnim i powinny być prowadzone w stałym kontakcie z międzynarodowymi organizacjami kobiecymi.

Wnioski tej treści zostały przyjęte najpierw przez członków Komisji prawnej, a potem przez plenum Zgromadzenia Ligi Narodów.

Decyzje Genewskie wywołały różną ocenę i różną reakcję w środowiskach kobiecych. Wspomniane już powyżej pesymistki uznały mianowanie jeszcze jednego Komitetu Ekspertów za porażkę. Natomiast główne działaczki i przedstawicielki międzynarodowych organizacyj kobiecych oceniły wyniki obrad tegorocznej Sesji Zgromadzenia Ligi Narodów jako poważny sukces zorganizowanej akcji kobiecej. Na poparcie swojej tezy przytoczyły one takie argumenty: dotychczas zostały już uznane — *międzynarodowość problemu równouprawnienia kobiet oraz zasada równości obu płci.*

Te założenia teoretyczne nie mogą być realizowane bez zebrania porównawczego materiału, obrazującego stan faktyczny położenia kobiet w różnych krajach. Innej drogi postępowania być nie może. I dlatego postanowienia Ligi Narodów w sprawie Statutu Kobiet należy uważać za słuszne, realne i korzystne dla sprawy kobiecej. Wielkie bowiem przemiany i reformy mogą być dokonywane skutecznie jedynie etapami i drogą powolnej ewolucji.

Za dotychczasowe więc zdobycze wyraźmy uznanie — referentowi Komisji prawnej senatorce Hesselgren, oraz Międzynarodówce Równych Praw [1]), organizacji przodującej w tej akcji innym międzynarodowym organizacjom kobiecym na terenie Ligi Narodów. Nowe zaś obowiązki, jakie nas czekają w tym zakresie w najbliższym 3-leciu, przyjmijmy pogodnie i z ufnością.

Halina Siemieńska.

---

[1]) Jest to międzynarodowa organizacja kobieca, która postawiła sobie za wyłączne zadanie przeprowadzenie na terenie Ligi Narodów konwencji równych praw kobiet. Działa od roku 1930.



Wieczorowa suknia dla młodej panienki. Bardzo prosta w kroju, bez wycięcia pod szyją, dość suty klosz u dołu. Ozdobę tej sukni stanowią kliny z materiału nieco jaśniejszego lub błyszczącego w tym samym kolorze. Simone Simon. 20 th Century Fox.



Wdzięczna suknia wieczorowa z aksamitu. Bufiaste rękawy, marszczenia z przodu; przód spódnicy stanowią liczne falbanki z białej koronki. Fot. Warner Bros

U dołu skromna suknia wieczorowa dla młodej osoby. Spódnica, szelki i wiązany krawat z velours-chiffon, bluzka z białego jedwabiu. Fot. Warner Bros.



Nowe wydawnictwa

Instytut Gospodarstwa Domowego zawiadamia, że ukazały się następujące wydawnictwa z dziedziny gospodarstwa domowego i jego nauczania, opracowane przy współudziale Instytutu:

Wytyczne pracy w Kołach Gospodyń Wiejskich — opracowali: Instytut Gospodarstwa Domowego, inż. Jadwiga Teleżyńska, inż. Zofia Prażmowska. Warszawa — 1938. Książnica dla Rolników. Cena zł. 1.20 obniżona z zasiłku Ministerstwa Rolnictwa i Reform Rolnych.

Zawiera:

1. *Kursy Gospodarcze w Kołach Gospcdyń Wiejskich* — oprac. I. G. D.

a) Wzorcowy program kursu żywienia rodziny,
b) Wzorcowy program kursu wypieku ciast,
c) Wzorcowy program kursu przetwórstwa,
d) Wzorcowy program kursu higieny mleka i jego przetworów,
e) Wzorcowy program kursu porządków domowych,
f) Wzorcowy program kursu prania i prasowania,
g) Wzorcowy program kursu szycia,
h) Wzorcowy progrom kursu trykotarstwa,
i) Wzorcowy program kursu tkactwa ręcznego,
j) Uwagi metodyczne do programów i posługiwania się pomocami naukowymi,
k) Przykład konspektów, które uczestniczki otrzymują od istruktorki,
l) Niektóre przepisy wymienione w programach.

2. *Wytyczne prac w Kołach Gospodyń Wiejskich w dziale wytwórczości rcślinnej* — oprac. inż. J. Teleżyńska.

3. *Pokazy prac na terenie Kół Gospodyń Wiejskich* — oprac. inż. Z. Prażmowska.

Książka ta stanowi podstawowy podręcznik dla wszystkich instruktorek i działaczek zatrudnionych na tym terenie pracy.

Następujące **zeszyty Kursów Korespondencyjnych dla Nauczycielek Gospodarstwa Domowego w Warszawie — Górnośląska 31:**

dr. A. Szczygieł — Żywienie masowe
Z. Czerny — Nowoczesne zasady planowania codziennych posiłków
S. Szoberowa — O wartościach użytkowych domów mieszkalnych
H. Mamelokowa — Opłacalność i racjonalizacja zakupów w gospodarstwie domowym
W. Czapska — Normalizacja jako zagadnienie organizacji gospodarstwa domowego

W sprawie akcji dożywiania bezrobotnych — A Szczygieł i Z. Czerny — Zdrowie Publiczne — Nr. 10 — 1937, oraz jako oddzielna broszura.

Polskie normy

Polski Komitet Normalizacyjny przy Ministerstwie Przemysłu i Handlu podaje do wiadomości, iż ukazały się następujące polskie normy.

Budownictwo

Część budowli:

B — 1710	Konstrukcje drewniane. Projektowanie. (Broszura)	zł 4.—

Technologia chemiczna

C — 605	Ogólne metody badania farb suchych (3 ark.)	zł 1,50

Gospodarstwo Domowe

D — 213	Pokrywy aluminiowe do garnków zwykłych	zł 0,50
D — 214	Garnki wieżowe aluminiowe . .	zł 0,50
D — 215	Pokrywy aluminiowe do garnków zwykłych dla umożliwienia gotowania wieżowego	zł 0,50
D — 223	Cedzaki aluminiowe półkuliste . .	zł 0,50
D — 224	Cedzaki aluminiowe zwykłe . .	zł 0,50

Metale

H — 221	Stal maszyna węglowa. Walcowana lub kuta	zł 0,50

Normy powyższe są do nabycia w Biurze Polskiego Komitetu Normalizacyjnego, Warszawa 12, Rakowiecka 4.

Związek Pań Domu

Oddział w Białej k/Bielska

Plac Wolności 7.

Mimo, iż na terenie Białej Krakowskiej istnieje 120 organizacyj społecznych, Z. P. D. nie tylko potrafił wyodrębnić się swą działalnością, ale zdołał również pozyskać miejscową prasę: „Życie Polskie" i „Echo Beskidzkie" dla celów propagandowych.

Ścisły kontakt, nawiązany ze szkołą żeńską zawodową Macierzy, pozwala na przeprowadzanie wszelkich kursów i pokazów na terenie szkolnym. Pokazów kulinarnych odbyło się 10, kurs trykotarski 1, posiedzeń 9, zebrań towarzyskich 4, odczytów 5 w opracowaniu członkiń lub zaproszonych gości. Odbyły się 3 interesujące i pouczające wycieczki: 1) do rzeźni miejskiej, gdzie po oprowadzeniu pań dr. Olszewski wygłosił odczyt p. t. „Choroby u zwierząt i drobiu". 2) do fabryki kryształów i szlifierni szkła i 3) do browaru w Żywcu.

Tak przedstawia się działalność Oddziału Z. P. D. w Białej Krakowskiej za okres 1937 r.

Na styczeń 1938 r. zapowiedziane są następujące kursy:

1) kurs gotowania dla narzeczonych,
2) kurs gotowania dla harcerzy,
3) kurs gotowania dla kobiet i dziewcząt bezrobotnych.

Oddział w Częstochowie

Oddział prowadzi bardzo ożywioną działalność, której tempo nie słabnie nawet w okresie wakacyjnym, bowiem w czerwcu r. b. przewodnicząca nawiązała kontakt z Ligą Kooperatystek, a Sekcja Pracy Społecznej wzięła udział w zbiórce na pomoc Zimową dla bezrobotnych. Od 15.VI. do 31.VIII. włącznie Zarząd prowadził jadłodajnię pod kierownictwem p. M. Orłowskiej. Zbierano również ogłoszenia do Kalendarza Związku Pań Domu przy pomocy specjalnej agentki. Poza tym przewodnicząca p. Brykalska brała czynny udział w Sekcji Propagandowo-Imprezowej w XIV tygodniu L. O. P. P.

Od września prace Oddziału ożywiły się jeszcze bardziej. Zarząd odbył konferencję porozumiewawczą z przewodniczącą Oddziału Radomskiego, w celu nawiązania zacieśnionej współpracy pomiędzy tymi dwoma Oddziałami.



Oddział Zw. Pań Domu w Zakopanem urządził pokaz nakrycia stołu wigilijnego z herbatką towarzyską

Odbył się szereg interesujących pokazów, jak: „Modne tkaniny", „Przetwory owocowe" w dwóch seriach, a odczyt na temat „Wrażenia z Wystawy Paryskiej" — wygłosiła p. inż. Wieczorkowa.

Sekcja Klubowa urządza 2 razy w tygodniu, w czwartki i w niedziele zebrania towarzyskie z brydżem, które cieszą się zawsze niesłabnącym powodzeniem.

Oddział w Piotrkowie Tryb.

Oddział może się pochlubić świetlicą prowadzoną wzorowo dla najuboższych matek miejscowego przedszkola. W świetlicy poza pokazami, kursem gotowania, prowadzone są wykłady dla analfabetek. Rozwijana też jest propaganda organizacji wyższej użyteczności przez prowadzenie kursów przeciwlotniczo-gazowych oraz przysposobienia kobiet do obrony Kraju.

Oddział zorganizował sekcję sanitarną, przedstawicielka Z. P. D. współdziałała z miejscowymi władzami samorządowymi. Od listopada r. b. Oddział uruchomił Biuro Pośrednictwa służby domowej.

Zarząd nawiązał kontakt ze stowarzyszeniem kupców chrześcijan w celu uzgodnienia szeregu postulatów wysuniętych przez Z. P. D. W wyniku powyższych starań, Zarząd Stowarzyszenia Kupców Chrześcijan urządza w najbliższym czasie konkurs czystości w sklepach, połączony z konkursem estetycznego urządzania wystaw.

Oddział w Poznaniu

W okresie powakacyjnym, poczynając od września r. b. odbyły się pokazy i pogadanki: kosmetyczne rady „Po powrocie z wakacji"; „O grzybach jadalnych i trujących"; „O wpływie pracy zawodowej na zdrowie kobiety (dr. Grabska); „O masonach" (s. red. Cieszynowski).

Wczesną jesienią zorganizowano szereg wycieczek zamiejscowych. Członkinie zwiedziły fabrykę przetworów ziemniaczanych „Luboń—Wronki" w Luboniu oraz Chemiczną Pralnię i fabrykę Knorr'a w Starołęce.

Dwa razy w miesiącu odbywają się kursy przeciwgazowe dla pracownic domowych. W dalszym ciągu prowadzone jest szkolenie 50 bezrobotnych dziewcząt w sprawności gospodarskiej. Dodatkowo urządzony został kurs ozdób choinkowych.

Raz w miesiącu radio poznańskie udziela Z. P. D. 10-cio minutowej audycji. W październiku p. Słaboszewiczowa mówiła „O służbie domowej", a w listopadzie p. Zawilska: „Oszczędzanie w gospodarstwie domowym: palenie w piecach, dogotowywacz, gotowanie w jednym garnku".

Oddział w Warszawie

Oddział przystąpił do współpracy z Komisariatem Rządu w walce ze spekulacją. Członkinie zechcą kierować swe indywidualne skargi do Zarządu Gł. Z. P. D., który przekazywać je będzie do odpowiednich władz.

Wydział prac na przedmieściach rozszerza stale swą pożyteczną działalność. Praca świetlicowa po za Czerniakowską 199 objęła ostatnio przedmieścia: Annopol, Boernerowo, Targówek.

Wydział kursów przyjmuje zapisy na ranny i wieczorowy kurs 20-o lekcjowy.

Kursy gospodarstwa domowego dla pań i 15-o lekcjowy dla pracownic domowych odbywają się stale w piątki o godz. 12, a pokazy kulinarne w środy o godz. 18. Wszystkie wydziały są uruchomione i pracują normalnie w godzinach biurowych. W czwartki tradycyjne zebrania towarzyskie z brydżem trwają od godz. 18 do 24.

Zebrania miesięczne zyskują sobie coraz liczniejsze grono regularnie uczęszczających na nie członkiń dzięki doskonałym prelegentkom, które chętnie godzą się podejmować trud wygłaszania odczytów w naszej organizacji.

Na zebraniu członkiń dn. 3 grudnia pani dr Janina Doroszewska wygłosiła odczyt p. t. „Ameryka, kraj bez służących", omawiając gospodarstwo domowe inteligencji pracującej w Ameryce. Były to bardzo ciekawe spostrzeżenia z rocznego pobytu w Stanach Zjedn. A. P.

Oddział we Włocławku

Ruchliwość Oddziału wyraża się nie tylko w imponującej ilości odbytych zebrań: 10 zebrań Zarządu, 2 członkowskie oraz 4 czwartkowe i to w przeciągu zaledwie 2-ch miesięcy, ale i w rozmachu imprez organizowanych w tym okresie.. Po wystawie dekoracji stołów święciła triumfy w końcu listopada nowa wystawa elektryczności w gospodarstwie domowym w lokalu Muzeum ziemi Kujawskiej.

Zebrania czwartkowe urozmaicone są zawsze pogadankami. Dotychczas poruszano nast. tematy: 1) Kobieta-Polka, a kobieta francuska — prof. Stefanowiczowa. 2) Wrażenia z podróży po Rivierze włoskiej i francuskiej — p. Knothe. 3) Aktualne zadania pracy kobiet — p. Maria Karczewska. 4) Rola kulturalna kobiety w społeczeństwie — p. H. Chrząszczewska. Sekcja przysposobienia gospodarczego zabiega usilnie o stworzenie szkoły gospodarstwa domowego dla absolwentek szkół powszechnych. Szkoła ma być uruchomiona w najbliższych tygodniach. Sekcja prowadzi już 2 razy w tygodniu 20-o lekcjowy kurs gospodarstwa (uzupełniający) dla pracownic domowych członkiń Związku.

Oddział w Zakopanem

adres: Szkoła Przemysłu Hotelarskiego.

Oddział w okresie powakacyjnym rozwinął ożywioną działalność, organizując cały szereg pokazów oraz wykładów na tematy kulturalno-społeczne i wykłady specjalne z zakresu psychologii dziecka, przy czym te ostatnie opracowane były przez prof. d-ra Szuckiego i cieszyły się ogromnym powodzeniem. Przed Świętami Bożego Narodzenia urządzono aktualny pokaz nakrycia stołu wigilijnego, uzupełniając go pogadanką o jadłospisie wigilijnym kosztowniejszym i skromniejszym.

Jednocześnie zademonstrowano bufet na herbatce brydżowej jako łatwy do naśladowania wzór na przyjęciach karnawałowych. Dla nawiązania bardziej ożywionego kontaktu z członkiniami Oddziałów Zarząd urządza 5-go lutego o godz. 5 ppoł. w lokalu Państwowej Szkoły Hotelarsko-Przemysłowej w Zakopanem herbatkę towarzyską dla wszystkich pań ze Związku przebywających w tym czasie na terenie Zakopanego. Należy przypuszczać, że projekt znajdzie należyty oddźwięk wśród Pań członkiń Z. P. D. i że herbatka uda się doskonale z licznym udziałem gości.

Bliższy adres Szkoły — Ul. Piłsudskiego, willa „Harnaś".

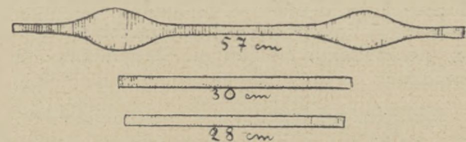
POGADANKI POLSKIEGO RADIA DLA KOBIET

Niedziela 16 stycznia godz. 16.45 (Warszawa I): powieść mówiona Heleny Boguszewskiej „Anielcia i życie".
Poniedziałek 17 stycznia 19.30 (Warszawa I): Janina Ezupowiczowa — Spółdzielczość w gospodarstwie domowym.
Środa 19 stycznia godz. 15 (Warszawa II): pogawędka gospodarcza — Jak przyjmować gości.
Środa 19 stycznia godz. 17.50 (Warszawa I): dr. Bolesław Skarżyński — Znaczenie zabiegów kulinarnych dla higieny odżywiania.
Piątek 21 stycznia godz. 17 (Warszawa I): Jadwiga Kiewnarska — Pracownice igły i nożyc.
Niedziela 24 stycznia godz. 16.45 (Warszawa I): powieść mówiona Heleny Boguszewskiej „Anielcia i życie".
Poniedziałek 24 stycznia godz. 19.30 (Warszawa I): Bolesław Wasylewski — Kto powinien organizować wczasy młodzieży.
Środa 26 stycznia godz. 15 (Warszawa II): pogawędka gospodarcza — Jarzyny zimowe.
Piątek 28 stycznia godz. 17 (Warszawa I): dr. Róża Czaplińska — Dziecko źle kochane.
Niedziela 30 stycznia godz. 16.45 (Warszawa I): powieść mówiona Heleny Boguszewskiej „Anielcia i życie".
Poniedziałek 31 stycznia godz. 19.30 (Warszawa I): Marian Eyle i Jerzy Michałowski — Obywatel jako sędzia (o sądach przysięgłych).

NAUSZNIKI DLA NARCIARZY

Nauszniki wykonane ręcznie na drutach Nr 2 z wełny włoskiej, czarnej, firmy „Trójkąt w kole".

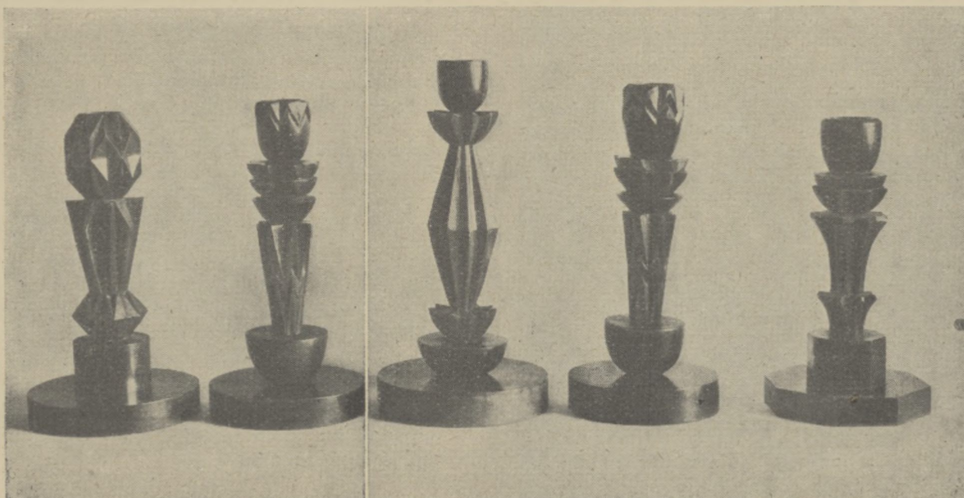
Nauszniki składają się z trzech pasków. Pierwszy okalający głowę poprzez uszy (dł. 57—58 cm) ma w odpowiednim miejscu rozszerzenie na uszy, oraz dwa paski łączące, jeden od czoła do tyłu głowy, drugi w poprzek, od ucha do ucha.



Całość przerobiona jest ściegiem ścisłym, stale na prawo, paski szerokie na 10 oczek. Rozszerzenie na uszy robimy w ten sposób, że z każdej strony paska dodajemy po 1 oczku, aż otrzymamy szerokość do zasłonięcia ucha (6 cm) i przerabiamy równo, bez dodawania oczek 2 cm i znów zamykamy po 1 oczku z każdej strony, aż pozostanie na drucie 10 oczek na dalszy ciąg paska. Po zrobieniu pasków łączymy je, zszywając wełną nad czołem i w tyle głowy oraz przy uszach w najszerszym miejscu.

Przy wykonywaniu nauszników należy pamiętać o tym, ażeby paski nie były za luźne, raczej trzeba je lekko naciągnąć.

„Inicjatywa", Wspólna 26



Świeczniki wykonane z drzewa w szkole rzemieślniczej w Zakopanem

Łatwe potrawy dla niespodziewanych gości

Goście niespodziewani, chociaż mili, wprawiają nas nieraz w zakłopotanie, gdy w myśli sprawdzamy stan naszych zapasów śpiżarnianych. Bo choć rozumiemy, że możemy ich przyjąć tylko tym, co znajduje się w domu, chcielibyśmy przyjaciół jak najlepiej i jak najsmaczniej ugościć.

Łatwość wyboru potraw zależy głównie od tego, co posiadamy w śpiżarni, a także od tego czy pozostały z obiadu ziemniaki, ryż, mięso i t. p. resztki, które — ze względów higienicznych zasadniczo niepożądane — w wyjątkowych wypadkach mogą mieć zastosowanie.

W domu powinny zawsze znajdować się takie produkty jak: jaja, makaron włoski, kaszka krakowska zatarta jajem, powidełka pomidorowe, jedna lub kilka puszek konserw mięsnych, jarzynowych i owocowych. Często też znajdą się nieduże ilości sera czy wędliny. Przy tych zapasach nie powinno być zmartwienia z niespodziewanymi gośćmi.

Miseczki z wędliny t.zw. mortadeli z jajami

8 plasterków mortadeli grubości 4 do 5 mm ze skórką. 8 jaj, 6 dkg tłuszczu.

Rozgrzać 2 do 3 dkg tłuszczu, włożyć plastry mortadeli ze skórką i smażyć; gdy mortadela zwinie się w miseczki, odwrócić podsmażyć od spodu. Osobno usmażyć 8 jaj sadzonych lub jajecznicę, napełnić miseczki z mortadeli i podać na ogrzanym półmisku. Można również napełnić miseczki smażonymi lub duszonymi pieczarkami, ryżem z pieczarkami, duszonymi jarzynkami i t. p.

Sałatka ze szprotów i ziemniaków

50 dkg ugot. ziemniaków, 1 pudełko szprotów, 3 dkg cebuli, 2 jaja, 1 ogórek kiszony, 1 cytryna, sól, cukier.

Ugotować jaja na twardo, ziemniaki, pół ogórka i 1 jajo pokrajać w kostkę, kilka szprotów pokrajać poprzecznie na małe kawałki, cebulę drobno posiekać. Wszystkie składniki lekko razem wymieszać z solą, sokiem z cytryny i cukrem, wyłożyć na okrągły półmisek, ubrać jajem, szprotami i plastrami ogórka kiszonego lub pomidora (patrz ilustr. na dole strony).

Omlet francuski z ziemniakami i serem

8 jaj, 8 łyżek mleka lub śmietanki, 2 do 3 dkg masła, pozostałe ziemniaki, 1 do 2 dkg sera szwajcarskiego, sól, szczypior lub ziel. pietruszka.

Utrzeć ser na tarce. Jaja rozbić z mlekiem, solą i siekanym szczypiorkiem. Masło rozgrzać, ale nie zrumienić, wylać całą lub połowę masy, zależnie od wielkości patelni i smażyć na wolnym ogniu. Gdy omlet ścina się od spodu, podważać nożem i zlewać masę ze środka pod spód. Omlet jest gotowy, gdy powierzchnia jest wilgotna, ale nie płynna. Podawać złożony na pół lub z brzegami zawiniętymi do środka, odwrócony zwinięciem pod spód, obłożony osmażonymi ziemniakami, posypany tartym serem.

Omlet francuski podaje się również z groszkiem, ze szpinakiem, z szynką, krajanymi parówkami, duszonymi grzybami, ze smażonymi pomidorami itp.



Ryż z pomidorami i jajami

20 dkg ryżu, 5 dkg masła, 8 do 10 dkg powidełek pomidorowych, 4 lub 8 jaj.

Ugotować ryż na sypko z częścią masła lub zużyć pozostały. Pomidory przesmażyć na maśle, włożyć ryż, przesmażyć razem, jeśli za suchy, dodać trochę wody lub rosołu. Gorący ryż wyłożyć stożkowato na okrągły półmisek i obłożyć sadzonymi jajami.

Uwaga: w ten sam sposób możemy przygotować i podać ugotowany makaron włoski (patrz nr 2, 1937 r.).

Jajecznica na grzankach

Na wolnym ogniu usmażyć lekko ściętą jajecznicę z dowolnej ilości jaj i wymieszać z jednym z wymienionych rozgrzanych dodatków, jak np. groszek zielony, fasolka szparagowa krajana, szparagi, różyczki kalafiorów, śledzie wędzone, szproty, piklingi.

Osolić, wyłożyć na usmażone grzanki z bułki.

Inny sposób. Podsmażyć na maśle lub tłuszczu jeden z wymienionych dodatków, np. pieczarki, rydze, powidełka pomidorowe, boczek wędzony, szynkę, cebulę, kiełbasę. Wlać jaja rozbite z małą ilością mleka (1 łyżeczka mleka na 1 jajo) i — mieszając lekko — ściąć. Wyłożyć grzanki lub obłożyć ryż na sypko lub kaszkę krakowską.

Kiełbasa zapiekana z ziemniakami

Ułożyć naprzemian na półmisku ogniotrwałym plasterki kiełbasy i plasterki ziemniaków, zalać gęstym sosem chrzanowym i zapiec (sos chrzanowy patrz nr 3, 1937 r.).

W ten sam sposób możemy zapiec ziemniaki z jajami i sosem beszamelowym (sos beszamelowy nr 24, 1937 r.).

Uwaga: jeśli nie rozporządzamy wieczorem piekarnikiem, to ziemniaki pokrajane w plastry i kiełbasę ładnie osmażyć i szybko wyłożyć na ogrzany półmisek; osobno podać kiszone ogórki.

S. Witkowska.

Paszteciki na prędce

8 bułeczek maślanych niesłodkich, ¼ kg kiełbasy, 1 żółtko.

Z bułeczek ściąć wierzchy, wydrążyć środki. Kiełbasę obrać ze skórki, rozetrzeć z żółtkiem, nadziać bułeczki, nakryć ściętymi wierzchami i dobrze zagrzać w piecu. Podawać jako przekąskę lub do barszczu.

H. Lutostańska.

Sprostowanie

W przepisie *Karp po królewsku w galarecie* (nr 24, 1937 r.) należy: ułożoną na brytfannie rybę obłożyć krajanymi w plastry *surowymi*, a nie — jak podano — gotowanymi jarzynami.

Higiena żywienia

Polskie Towarzystwo Higieniczne Karowa 31 urządza cykl odczytów publicznych na temat „Higieny żywienia".

Odczyt I-szy p. t. Żywienie i Zdrowie wygłosi Docent dr Gustaw Szulc dnia 19 stycznia 1938 godz. 8.15 wiecz.

Następne odczyty odbędą się w następujących terminach:

26.I.1938 Dr. Al. Szczygieł — Jak się żywić, aby uniknąć choroby.
9.II. „ Inż. Agr. T. Gawlikowski — Aprowizacja miast mlekiem.
16.II. „ Dr J. Bogdanowicz — Jak karmić niemowlęta.
23.II. „ Dr A. Szczygieł — Choroby zębów a żywienie.
2.III. „ Doc. Dr S. Krauze — Walka z trującym pożywieniem.

WESELNY TORT PRABABKI

(przepis sprzed stu lat).

20 dkg migdałów, 20 dkg cukru, 1 łyżka araku, 1 cytryna, 9 żółtek, 12 białek, 5 dkg mąki, masło do formy.

Migdały sparzyć, obrać, zemleć drobno na specjalnej maszynce. Otrzeć skórkę z cytryny, wycisnąć sok. Dno tortownicy wyłożyć papierem, wysmarować masłem, wysypać bułką tartą.

Migdały, cukier, arak, sok i skórkę z cytryny, żółtka, ucierać razem na puszystą masę przez pół godziny, dodać pianę, przesianą mąkę i lekko wymieszać. Wyłożyć do formy i piec w średnio gorącym piecu. Dobrze ostudzony placek lub upieczony poprzedniego dnia przekrajać na 2 lub 3 części, posmarować kremem, złożyć w całość. Wierzch tortu i boki posmarować marmoladą morelową lub pomarańczową, polać białym lukrem pomadkowym. Udekorować.

Krem do tortu.

2 jaja całe, 3 żółtka, 1 dkg mąki ziemniaczanej, 20 dkg cukru, 2 pomarańcze, 1 cytryna.

Otrzeć trochę skórki z cytryny i pomarańczy, wycisnąć sok. Żółtka, mąkę i całe jaja utrzeć z cukrem w porcelanowym naczyniu, połączyć z sokiem i skórką, wstawić do garnka z gorącą wodą lub postawić na garnku z gorącą wodą i ubijać aż masa zgęstnieje. Ostudzić.

Lukier pomadkowy.

40 dkg cukru, 3/4 szklanki wody, 1 łyżeczka octu, sok z cytryny, 1 łyżeczka araku.

Ugotować z cukru, wody i octu na silnym ogniu, pod przykryciem syrop do nitki (kropla spływająca z łyżki wydłuża się w nitkę), wylać do porcelanowej lub gładkiej kamiennej miski, ucierając aż zbieleje jak śnieg. Jeżeli bieleje zbyt szybko (trochę za długo gotowany), wlać odrazu arak, sok z cytryny, a nawet trochę wrzącej wody — poprzednio przygotowanej i ucierać, aż wystygnie. Zimnym zalać dwukrotnie tort. Pierwsze polewanie tortu nazywa się „gruntowaniem" i polega na posmarowaniu tortu cienką warstwą lukru. Drugie lukrowanie ma na celu pokrycie tortu dość grubą i gładką warstwą lukru, dlatego wylewamy lukier na środek tortu i przy pomocy noża lukier powinien spłynąć i na boki. Lukier pomadkowy, choć trudny, udaje się po kilku próbach.

Dekoracja tortu.

Polukrowany tort ułożyć na koronkowej serwetce, ubrać wokoło gałązkami mirtu lub bukszpanu i białą wstążeczką. Na wierzchu tortu ułożyć gwiazdkę lub bukiet z ćwiarteczek kandyzowanej pomarańczy, zielonego smażonego agrestu, cykaty, pistacji, posypać miejscami kryształem, polać nitkami pozostałego lukru.

M. S. G.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10, półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— ½ str. zł 170.— ¼ str. zł 90.— ⅛ str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. **8-70-80.**

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

7785 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79 Tel 8-84-12, 8-28-02